التراث الروحي الأرثوذكسي ١



صلاة يسوع

حسب تعاليم آباء أوبتينا

الكاتب أولغا روجنيفا

ترجمة : عامر هلسا

سلسلة التراث الروحي الأرثوذكسي 1

صلاة يسوع

التراث السلافي الأرثوذكسي

الكتاب : صلاة يسوع .

الكاتب : أولغا روجنيفا .

المترجم : عامر هلسه.

الناشر : الجبل للنشر والتوزيع .

الطبعة : أولى ، نيسان 2015.

لطلب الكميات داخل جمهورية مصر العربية .

هاتف : 00201277397772

لطلب الكميات داخل المملكة الأردنية الهاشمية .

هاتف : 00962796500332

صلاة يسوع

بحسب تعاليم آباء أوبتينا

ترجمة : عامر هلسه

مراجعة : الدكتورة يوليا بيتروفا

دليل الكتاب

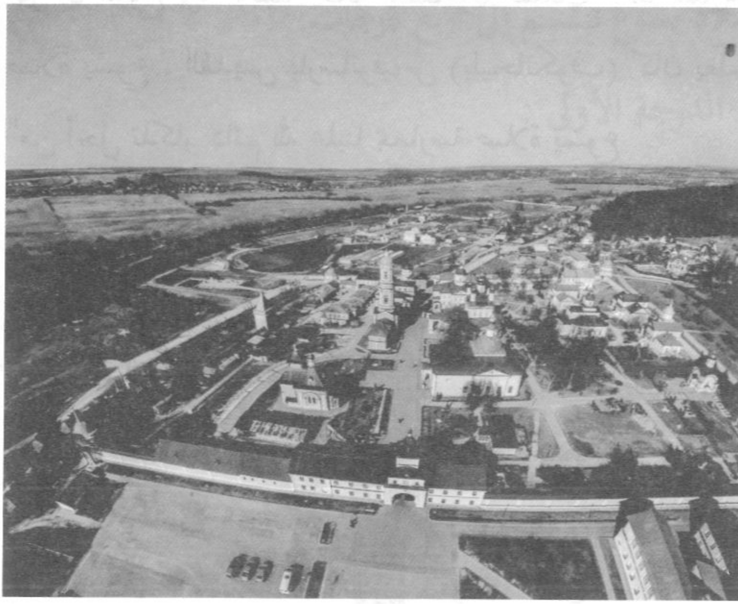
مقدمة : 6

درجات الصلاة : 7

مواهب الصلاة :...................................... 9

كيف نصلي صلاة يسوع بطريقة صحيحة : 11

مخاطر طلب المواهب الروحية والصلاة العالية الدرجات : 14

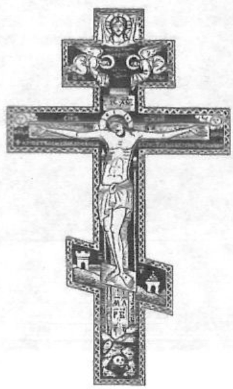


برّية أوبتينا

محافظة كالوغا – شمال روسيا

مقدمة

يظن البعض مخطئين بأن صلاة يسوع هي للرهبان فقط. غير أن شيوخ برّية أوبتينا[1] كانوا ينصحون الشعب أيضاً بممارسة صلاة يسوع . القديس بارسانوفيوس (بليخانكوف) كان يعلّم: "من أجل تذكار دائم لله علينا بممارسة صلاة يسوع ".



[1] أوبتينا هي اسم مختصر لدير دخول والدة الإله إلى الهيكل للرهبان في برّية أوبتينا في محافظة كالوغا بشمال روسيا. اشتهر الدير في القرن التاسع عشر وأوائل القرن العشرين كأهمّ مركز لتقليد الإرشاد الروحي من قبل الشيوخ الروحانيين في روسيا.

درجات الصلاة :

كتب القديس بارسانوفيوس عن درجات مختلفة للصلاة.

صلاة يسوع تنقسم إلى أربع درجات:

الدرجة الأولى :

هي الصلاة الشفهية، هنا غالباً ما يشرد الذهن وعلى الإنسان أن يبذل مجهوداً كبيراً في تجميع أفكاره الشاردة. هي صلاة الجهد ولكنها تمنح الإنسان ميلاً للتوبة.

الدرجة الثانية :

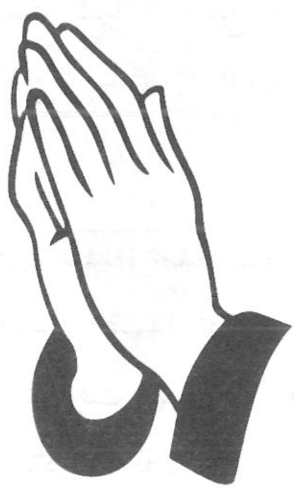
هي الصلاة الذهنية القلبية، عندما يتحد في الصلاة العقل والقلب والذهن والحواس. عندها تتمّ الصلاة بلا انقطاع ويصليها الإنسان في كل وقت مهما كان يعمل، أثناء الأكل والشرب والراحة. فالصلاة لا تتوقف .

الدرجة الثالثة :

هي الصلاة الخلاقة التي بمقدورها أن تنقل الجبال بكلمة واحدة. مثل هذه الصلاة كانت عند القديس الناسك مرقس الذي من أثينا.

أخيراً، الدرجة الرابعة :

هي صلاة سامية يصليها فقط الملائكة وهي تُعطى لإنسان واحد عن كل البشرية جمعاء.



مواهب الصلاة :

من أجل فهم أفضل لماهيّة المواهب التي يرسلها الله لأهل الصلاة وما هي الصلاة التي توافق مستوى النمو الروحي للإنسان المصلّي، شرح القديس برسانوفيوس بالتفصيل:

الموهبة الأولى من الله في الصلاة هي الانتباه، أيْ عندما يقدر الذهن أن يبقى في كلمات الصلاة غير ملتهياً بالخواطر. لكن في صلاة كهذه ملؤها الانتباه وعدم التشتت يكون القلب لا يزال صامتاً. هنا لبّ القضية وهو أن حواسنا وأفكارنا منفصلة ولا يوجد توافق بينها. وهكذا تكون الصلاة الأولى والموهبة الأولى هي صلاة التركيز.

الموهبة الثانية هي الصلاة الداخلية أيْ عندما تكون الحواس والأفكار في توافق ومتجهة نحو الله. قبل هذه المرحلة كانت كل معركة مع الأهواء تنتهي بانتصار الأهواء على الإنسان، أمّا منذ الآن عندما يصلي الذهن والقلب معاً أيْ عندما تكون الحواس والأفكار في الله، أصبحت الأهواء منهزمة ولكن ليس مقضياً عليها، الأهواء قد تنتعش في ظل الإهمال،

وإذا أظهر الهوى نفسه ولو قليلاً فالإنسان المصلّي يضربه وينتصر.

الموهبة الثالثة هي الصلاة الروحية . عن هذه الصلاة أنا لا أقدر أن اقول أي شيء. هنا لا يوجد في الإنسان أي شيء أرضي. في الواقع لا يزال الإنسان يعيش على الأرض ويمشي على الأرض ويجلس ويأكل ويشرب لكنه بعقله وبأفكاره كلياً مع الله في السماوات. انكشف للبعض في هذه الصلاة خدمة مراتب الملائكة. هذه الصلاة هي صلاة الرؤى، والذين بلغوا هذه الصلاة يرون الأشياء الروحية، على سبيل المثال الحالة الروحية للإنسان تماماً كما نرى نحن الأشياء الحسيّة وكأنها لوحة. هم ينظرون ببصيرتهم الروحية، الروح عندهم هي التي تنظر".



كيف نصلي صلاة يسوع بطريقة صحيحة :

كان القديس ليون يعلّم بأن الصلاة يجب أن تكون في بساطة القلب وانتظار الرحمة الإلهية، فالرب وحده يعرف ما هو المفيد لكل إنسان بالتحديد:

" صلِّ صلاة يسوع كما تصليها وسيأتي وقت عندها ينوّر عمل الله ورحمته روحك ويرشدك لمن تتوجّه وكيف، وتنال ما تطلبه".

نصح الشيوخ بتلاوة صلاة يسوع وتكرارها مراراً كثيرة ولكن دون البحث أثناءها عن أية مشاعر طيبة وتعزيات ومتعة روحية.

القديس أمبروسيوس أوضح قائلاً :

" مِن الذين اجتازوا الصلاة الشفهية لم يكن هناك حالات وقوعهم في غواية العدو. أما الصلاة النوسية[2] والقلبية فالذين يجتازونها بطريقة غير صحيحة غالباً ما يسقطون في غواية الشرير. لذلك يجب البقاء ثابتين في الصلاة الشفهية وبعد ذلك

[2] النوس (اليونانية νους) . الذهن . الصلاة النوسية . الصلاة الذهنية .

الانتقال إلى الصلاة النوسية مع التواضع، ثم بعد ذلك الانتقال للصلاة القلبية ولكن هذا لمن هم مستعدّون ولمن يسمح الله بذلك، كما أشار الآباء القديسون الذين اجتازوا كل هذا بخبرتهم".

في إجابته على السؤال: كيف يمكن بلوغ الصلاة القلبية وماذا يعني "نزول الذهن إلى القلب"، يقول القديس أناتولي (زيرتسالوف) محذراً:

" لا يجب البحث عن مكان القلب: عندما تنمو الصلاة فهي بنفسها ستجد مكانها في القلب. مجهودنا هو أن نحصر الذهن في الكلمات: " **أيها الرب يسوع المسيح يا ابن الله، ارحمني أنا الخاطئ**".

أثناء صلاة يسوع غالباً ما تنتابنا عاصفة من الهواجس التي يبذرها العدو.

يعلّم القديس إيلاريون بأن لا نقاوم هواجس العدو، لأن هذا العمل لا يقدر عليه سوى أهل الصلاة والخبرة، بل يجب أن نستمرّ في الصلاة ببساطة قلب متكلين على رحمة الله:

" وأما إذا افتتن الذهن خارج إرادتك فعندئذ أكمل الصلاة ولا تقاوم ، فالمقاومة ليست بعد من مستواك".

نبّه شيوخ أوبتينا على ضرورة التواضع أثناء الصلاة. ذات يوم تلقى القديس أمبروسيوس من إحدى بناته الروحيات رسالة تشكو فيها من أنها حين تصلي صلاة يسوع فإنها تتلعثم عند الكلمات "**ارحمني أنا الخاطئة**".

فأجابها الستاريتس:

" تكتبين بأنك في صلاة يسوع تتلعثمين عند الكلمات "**ارحمني انا الخاطئة** "، فهذا يُظهر بأنك صليت هذه الصلاة بدون التواضع الواجب الذي بدونه تكون صلاتنا غير مرضية لله. لذلك أغصبي نفسك على التركيز على كلمة "**الخاطئة** " بالمعنى المطلوب".

ذكّر القديس بارسانوفيوس بأن السائر في درب صلاة يسوع قد يقاسي من الأحزان التي يجب أن يحتملها بدون تذمّر: "**طريق صلاة يسوع هو الطريق الأقصر والأريح، لكن لا تتذمّر لأن كل سائر في هذا الطريق يعاني من الضيقات**".

مخاطر طلب المواهب الروحية والصلاة العالية الدرجات:

حذر شيوخ "أوبتينا" من السعي بدون إذن وإرشاد للوصول إلى درجات أعلى في الصلاة والتطلّع إلى الحصول على مواهب روحية مثل الدموع في الصلاة أو النقاوة واللاهوى.

كتب القديس ليون إنه إذا لم ننقّ قلوبنا ولم نهزم الأهواء، لن نحتفظ بالكنز الروحي دون أن نتضرّر:

"أنتِ قد تذوقت برحمة الله الحلاوة والتعزية اللتين من الصلاة، والآن عندما فقدتهما من داخلك تضطربين وتكتئبين معتبرة نفسك المذنبة في هذا الفقدان، وذلك بسبب تقصيرك. لكني أجد هنا قصد الله الذي جرّدك من هذه التعزية. إن لم تهزمي الأهواء ولم تنقي قلبك هل من الممكن الاحتفاظ بهذا الكنز بدون ضرر! وهو لا يُعطى لك من أجل فائدتك، لئلا تقعي في الغواية".

حذر القديس بارسانوفيوس أيضاً من خطر الإلحاح في طلب المواهب والصلاة السامية الدرجات:

" يمكن الصلاة من أجل موهبة الصلاة بانتباه، لكن الصلاة من أجل حالات الصلاة السامية فهذا خطأ في رأيي. يجب أن نسلّم هذا الأمر لله كلياً. يطلب البعض بإلحاح لأنفسهم درجات عالية في الصلاة، فأعطاهم الرب ما طلبوا بحسب رحمته اللامتناهية، لكن هذه الصلاة لم تأتِ عليهم بالنفع...".

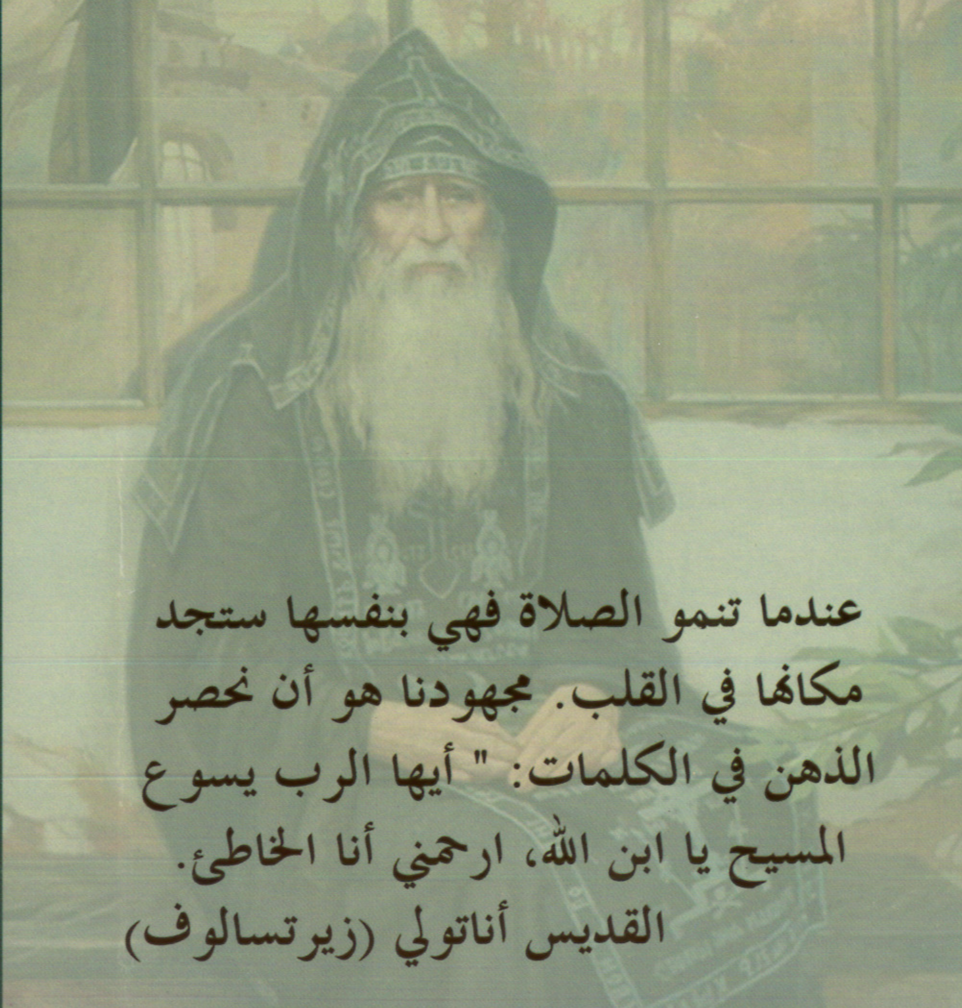
كتب الستاريتس مكاريوس مقالة بعنوان "تحذير لمن يقرأ الكتب الروحية الآبائية ويرغب في اجتياز صلاة يسوع النوسية"، حيث حذر بأن صلاة يسوع يجب تلاوتها ببساطة والمهمّ أن يصحبها الإحساس بالتوبة وليس البحث عن مواهب روحية سامية.

كان القديس مكاريوس يعلّم:

" تذكروا: الصلاة هي عطية وليست ملكاً خاصاً لك، ويجب عليك أن تستحق هذه العطية ليس بالصلاة وحدها بل بأعمال صالحة أخرى: التواضع وبساطة القلب والصبر، وبدون هذه الفضائل من يتخيّل بأنه قد اقتنى الصلاة يخدع نفسه، فهذه ليست صلاة وإنما قناع للصلاة".



" أيها الرب يسوع المسيح يا ابن الله، ارحمني أنا الخاطئ".



عندما تنمو الصلاة فهي بنفسها ستجد مكانها في القلب. مجهودنا هو أن نحصر الذهن في الكلمات: " أيها الرب يسوع المسيح يا ابن الله، ارحمني أنا الخاطئ.

القديس أناتولي (زيرتسالوف)

Православие
الجبل للنشر و التوزيع